

УДК 796.012.412.7+371.212

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КУРСАНТОВ

Д. В. Переверзева

*слушатель 254 взвода факультета
правоохранительной деятельности Белгородского юридического
института МВД России имени И. Д. Путилина
Научный руководитель: А. А. Третьяков,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического
института МВД России имени И. Д. Путилина,
кандидат педагогических наук*

Все чаще в последние годы появляются научные работы, в которых демонстрируются и обосновываются методики, программы занятий оздоровительным, кондиционным плаванием с использованием различных средств и методов [1; 2]. Также в научных работах описывают отдельные практические рекомендации по проведению занятий в воде с девушками и юношами разных возрастов. Однако необходимо отметить, что главным образом, все найденные и представленные в научных работах на настоящий момент методики и программы занятий плаванием направлены на развитие основных физических качеств, на поддержание на должном уровне фигуры, а также использование эффекта оздоровления [3; 4]. При этом суть программ и методик ограничивается только лишь одной из сторон «здоровья» — физиологической. Хотя в то же время понятие «здоровье» является обширным [5].

Показатели состояния различных физиологических систем говорят об объективном состоянии здоровья. Однако не нужно забывать и о другой стороне здоровья — субъективной. Она находит свое отражение в самочувствии, активности, настроении, самооценке, тревожности и других показателях психологической активности [1]. Другими словами, психологические компоненты «здоровья» — это отражение личного внутреннего состояния как на чувственно-эмоциональном, так и на когнитивном уровне. Важно отметить, что при этом далеко не всегда на одном уровне находятся объективные и субъективные компоненты «здоровья». В связи с этим при проведении занятий оздоровительным и кондиционным плаванием необходимо учитывать широкий спектр показателей физического и психического «здоровья» занимающихся [1; 2; 4].

Несмотря на все вышесказанное и все найденное нами в литературе, практически не представлены методики и программы занятий, которые бы учи-

тывали именно психоэмоциональный компонент занятий. В связи с этим была поставлена цель, направленная на исследование психоэмоционального компонента занятий у девушек и юношей, обучающихся в образовательных учреждениях МВД, при проведении занятий оздоровительным плаванием.

1. Горелов А. А., Кондаков В. Л., Усатов А. Н. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи : монография. Белгород : ПОЛИТЕРРА, 2011. 101 с. [Вернуться к статье](#)

2. Горобий А. Ю., Кондаков В. Л., Третьяков А. А. Двигательная активность в жизни студентов гуманитарного вуза // Культура физическая и здоровье. 2013. № 2 (44). С. 18–20. [Вернуться к статье](#)

3. Горелов А. А., Третьяков А. А., Лотоненко А. А. Влияние занятий физическими упражнениями в учебное время на предэкзаменационное состояние студентов // Культура физическая и здоровье. 2012. № 2 (38). С. 25–29. [Вернуться к статье](#)

4. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека. СПб. : Питер, 2003. 386 с. [Вернуться к статье](#)

5. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД. Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126–128. [Вернуться к статье](#)